

Методичні рекомендації
щодо планування навчально-виховного процесу з фізичної культури
в загальноосвітніх навчальних закладах

*Качуровський В.С.,
завідуючий навчально-методичним кабінетом
фізичної культури та допризовної підготовки*

У загальноосвітньому навчальному закладі фізичне виховання школярів здійснюється під час навчальної та позаурочної виховної роботи. Визначають такі дидактичні компоненти формування в учнів фізичної культури: **обов'язковий** (урок або заняття, фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня), що забезпечує формування основ фізичної культури особистості відповідно до Державних стандартів освітньої галузі «Здоров'я та фізична культура», та **позаурочний** (заняття у секціях та гуртках спортивного спрямування, що функціонують на базі навчального закладу, позашкільних навчальних закладів, участь у фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходах, самостійні заняття), що сприяє доповненню обов'язкового компоненту з урахуванням індивідуальних мотивів, інтересів і потреб, природних здібностей та стану здоров'я особистості (наказ Міністерства освіти і науки України від 02.08.2005 № 458 «Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх і професійно-технічних навчальних закладах України»).

Рівень якості навчально-виховного процесу з фізичної культури в загальноосвітньому навчальному закладі значною мірою залежить від планування. Планування навчального матеріалу з фізичної культури має свої особливості. По-перше, матеріал з фізичної культури, на відміну від інших предметів, викладено не в порядку послідовного вивчення, а за «школами» (в 1-4 класах) і модулями (в 5-11 класах). По-друге, під час планування варто зважати на такі об'єктивні фактори, як наявність спортивного залу (майданчика), інвентарю та обладнання, погодні умови тощо. Правильно спланувати навчальну роботу з фізичної культури означає передбачити зміст, форми і методи цієї роботи, врахувати вікові, психологічні і статеві особливості розвитку учнів, рівень їхніх фізичних якостей і рухових здібностей, стан здоров'я тощо.

Основними документами планування навчально-виховного процесу з фізичної культури в загальноосвітньому навчальному закладі є річний план фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів, річний план-графік розподілу навчального матеріалу з фізичної культури, календарний план-графік вивчення навчального матеріалу, план-конспект уроку або системи уроків (лист науково-методичного центру середньої освіти Міністерства освіти і науки від 20.08.2001 № 14/18.1-436 «Про стан та шляхи поліпшення фізичного виховання у загальноосвітніх закладах I-III ступенів»).

Пропонуємо технологію здійснення планування фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів, розподілу і вивчення навчального матеріалу.

I. Річний план фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів (додаток 1) ураховується під час формування загального плану загальноосвітнього навчального закладу. Його можна складати в такій послідовності:

1. Ознайомитися з планом спортивно-масових заходів серед учнів, які проводитимуться в районі (місті) і на підставі цього календарного плану визначити заходи, які будуть проводитися в загальноосвітньому навчальному закладі, та терміни їх проведення.
2. Визначити періоди, в які проводяться районні (міські) змагання.
3. Здійснити ефективний розподіл у часі шкільних фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів з урахуванням загального річного плану роботи закладу освіти і періоду, необхідного для формування та підготовки збірної команди загальноосвітнього навчального закладу з конкретного виду спорту.

II. Річний план-графік розподілу навчального матеріалу (додаток 2).

Метою розроблення зазначеного плану є раціональний розподіл навчального матеріалу з урахуванням певних умов і вимог. Під час складання річного плану-графіку доцільно дотримуватися такого алгоритму:

1. Опрацювати зміст пояснювальної записки навчальної програми.
2. Проаналізувати зміст програмового матеріалу.
3. Урахувати кліматичні умови регіону і навчально-матеріальну базу навчального закладу.
4. Знати кількість тижнів (уроків) у кожному семестрі.
5. Визначити модулі, «школи» або теми, які будуть вивчатися у конкретних

семестрах.

6. Скласти річний план розподілу навчального матеріалу із дотриманням

а) по вертикалі:

- відповідність кількості годин, запланованих на вивчення навчального матеріалу, загальній кількості годин на фізичну культуру в семестрі;
- доцільність поєднання навчального матеріалу в кожному семестрі.

б) по горизонталі:

- відповідність запланованих на вивчення навчального матеріалу годин загальній кількості годин, відведених на кожен модуль («школу», тему) на рік;
- доцільність вивчення матеріалу в конкретному семестрі.

Варто також пам'ятати, що в 5-6 класах учні мають опанувати 4-6 варіативних модулів, у 7-8 класах – 3-5, у 9 класі – 3-4, а в 10-11 класах – 2-3 модулі [2, 67].

III. Календарний план-графік вивчення навчального матеріалу (додаток 3)

укладається відповідно до річного плану розподілу навчального матеріалу у такому рекомендованому порядку:

1. Зазначити (маркером або штриховкою) модуль («школу» або тему), який буде вивчатися відповідно до річного плану-графіку розподілу навчального матеріалу.
2. Встановити основні та допоміжні завдання на кожен урок із запланованих модулів (тем) навчальної програми.
3. У колонці «Модуль («школа», тема). Зміст навчального матеріалу» доцільно вказати модуль, «школу» або тему, що буде вивчатися і з наступного рядка почати виписувати матеріал навчальної програми з фізичної культури для відповідного класу (нова логічна частина навчального матеріалу записується з нового рядка);
4. У колонці «Номер уроку. Дата проведення» записати № уроку, дату його проведення у конкретних класах (висота колонки дозволяє зробити запис кількох класів однієї паралелі);
5. У клітинках, що відповідають конкретним вправам (або іншим видам навчальної діяльності) і номерам уроків розміщуються певні умовні позначки, які позначають завдання, що будуть вирішуватися під час проведення цього

уроку, характер їх вирішення. Кожен учитель може використовувати різні позначки (символи, букви, штрихування, виділення кольоровими маркерами тощо). Автори підручників з теорії і методики фізичного виховання пропонують такі позначки:

- «П» – повторення вправ, «ПР» – попереднє розучування, «З» – закріплення, «У» – удосконалення, «К» – контроль, «ДЗ» – домашнє завдання, якщо вивчатиметься основний матеріал, то проставляються великі букви, якщо допоміжний – маленькі [3, 186];
- «В» – вивчити, «З» – закріпити, «У» – удосконалити, «К» – контроль, «+» – використання конкретної рухової дії на уроці, інколи біля «+» проставляють **уточнюючу інформацію** (довжину дистанції, кількість повторень, час виконання тощо) [1, 68].

Під час планування вивчення навчального матеріалу **по горизонталі** необхідно:

- дотримуватися принципу наступності у процесі засвоєння матеріалу;
- забезпечити випереджаючий розвиток фізичних якостей і поступове підвищення навантаження;
- здійснювати періодичне повторення вивченого.

По вертикалі необхідно:

- використовувати різноманітні засоби навчання;
- різнобічно розвивати опорно-руховий апарат;
- забезпечити відповідність обсягу навчального матеріалу тривалості уроку.

Зазначимо, що у практиці планування навчально-виховного процесу з фізичної культури може здійснюватися **етапне планування** на семестр (додаток 4). Цей документ часто називають календарним (робочим) або поурочним планом. Він є **фрагментом** річного плану-графіка вивчення навчального матеріалу і складається безпосередньо перед початком чергового семестру з урахуванням досягнутого у попередньому. У системі планування він виконує функцію методичного забезпечення [3, 187]. У робочому плані вчитель визначає завдання і засоби кожної частини навчального заняття, починаючи з основної, записує характер загально розвиваючих вправ і зазначає спеціальні вправи, які будуть запропоновані учням.

Використана література

1. Арєф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) 2-ге вид. перероб. і доп. / В. Г. Арєф'єв, Г. А. Єдинак. – Кам'янець-Подільський : «Абетка-НОВА», 2001. – 384 с.
2. Фізична культура в школі : 5–11 класи : методичний посібник / за загальною редакцією С. М. Дятленка. – К. : Літера ЛТД, 2011. – 368 с.
3. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 2. / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2002 – 248 с.

Рекомендована література

1. Анализ и планирование уроков физической культуры. 2-е узд. перераб. и. доп. – М. : Физкультура и спорт, 2005. – 248 с., ил. – (серия «Физическая культура в школе»).
2. Арєф'єв В. Г. Фізичне виховання школі / В. Г. Арєф'єв, В. В. Столітенко. – К. : ІЗМН, 1997. – 152 с.
3. Васьков Ю. В. Робочий журнал учителя. 5-11 класи / Ю. В. Васьков, І. М. Пашков. – Харків : Торсінг, 2004. – 144 с.
4. Ващенко О. М. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня молодшого школяра : Навчально-методичний посібник / О. М. Ващенко, В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова, С. І. Операйло, Л. В. Романекно; за заг. ред. Е. В. Белкіної. – Кам'янець-Подільський : Абетка, 2003. – 192 с. (Серія «Здоров'ятко»).
5. Вільчковський В. С. Система фізичного виховання молодших школярів : Навчально-методичний посібник / В. С. Вільчковський, М. П. Козленко, С. Ф. Цвек – К. : ІЗМН, 1998. – 232 с.
6. Воробйов М. І. Практика в системі фізкультурної освіти / М. І. Воробйов, Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська освіта, 2006. – 192 с.